

Produkt Tipps



Queen Whey Protein

Whey Protein von Gymqueen - kalorienarm, voller Geschmack und deutsche Premium-Qualität!

Mamma Mia

NEU: Die leckeren kalorienarmen ZERO Saucen von MAMMA MIA by GymQueen!



Queenella

Queenella Crunchy mit über 21% Protein! Der leckere, eiweißangereicherte Brotaufstrich mit extra viel Crunchy Hazelnut, Whey-Protein und ohne beigefügten Zucker!

Pancake

Die himmlische Versuchung ein echter GymQueen Klassiker, Perfekt als Zwischenmahlzeit oder zum Frühstück. Einfach das Pulver mit Wasser in einen



Verändere dein Leben in 12 Wochen!

www.einfach-zur-Traumfigur.de

Hol dir deinen Traumfigur



Flacher Bauch

Mit der richtigen Ernährung gepaart mit gezielten Übungen kann für jeden der Traum vom Sixpack wahr werden.



Knack Po

Rund und fest: Spezielle Übungen sorgen für einen Bubble-Butt in Rekordzeit.



Schlanke Beine

Hotpants und kurze Röcke im Sommer? Unser Workout sorgt für straffe Oberschenkel und definierte Beine. Sag ciao zu Cellulite!



Definierte Arme

Tschüss mit Winke-Winke-Armchen! Unsere genialen Übungen sorgen für straffe Arme, die sportlich und dennoch sexy aussehen.

Woche 1

So bringen Milla und GymQueen dich in Topform!

Kompletter Ernährungsplan und Workout-Videos für zu Hause oder im Gym. Extra für Frauen entwickelt!

- ✓ Millas Abnehmplan
- ✓ Schritt-für-Schritt Anleitung zum Traumgewicht
- ✓ leckere Rezepte für deine gesunde Ernährung
- ✓ genussvoll abnehmen
- ✓ Übungen Schritt für Schritt erklärt
- ✓ Keine zusätzlichen Anschaffungen

DEIN PLAN

DEINE SUPPS

DEINE ZIELE

JETZT MAXIMALER ERFOLG



GYMQUEEN

Qualität für Frauen - Abnehmen oder Muskelaufbau

www.GymQueen.de

Do's

Mahlzeiten vorbereiten

Wer seine Mahlzeiten im Voraus plant, spart Zeit, Geld und behält den Überblick über die verzehrten Kalorien. Die Nährwertangaben auf den Produkten geben Aufschluss über Proteine, Fette, Kohlenhydrate und Co. - das erleichtert die Planung.

Trinke viel Wasser

Trinke mindestens zwei bis drei Liter Wasser pro Tag, um den Stoffwechsel anzuregen und das Bedürfnisse Deines Körpers nach Flüssigkeit zu stillen.

Schlafe genügend

Da purzeln die Pfunde wie im Schlaf – wer täglich zu festen Zeiten ins Bett geht, optimiert seinen Schlaf-Wach-Rhythmus und reduziert Stress.

Don'ts

Stressfaktor Waage

Dein Körpergewicht schwankt, das ist normal. Der Körper benötigt außerdem einige Tage, um auf die Umstellung (ob Ernährung oder Sport) zu reagieren. Also keep calm and eat clean ;)

Versteckter Zucker

Limonaden, süße Fruchtsäfte und mache Kaffeespezialitäten enthalten viele Kalorien und Zucker. Achte bei der Getränkewahl auf einen gesunden Mix aus Mineralwasser, Schorlen und zuckerfreien Alternativen.

Hungern

Wer Ungesundes meidet und sich regelmäßig bewegt, muss nicht hungern. Wichtig ist, dass Du satt wirst, denn ansonsten drohen Heißhungerattacken und der gefürchtete Jo-Jo-Effekt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zum Frühstück	Porridge + Queen Whey + Milch + 40g Haferflocken + Apfel 	Rührei + 2 x Vollkornbrot + 1/2 Avocado 	1 Omlett + 2 Eier + Käse + Paprika 	Porridge + Joghurt 	2 Vollkorn Toast + Queenella 	Magerquark + GQ Flavordrops + Beeren 	GQ Pancakes + Beeren 
Zum Mittag	Rührei + 2 x Vollkornbrot + 1/2 Avocado 	Ofenkartoffel + Quark + Gemüse 	Vollkornnudeln + Fleisch + Mamma Mia Saucen 	Ofenkartoffel + Quark + Gemüse 	Reis + Pute + Mamma Mia Sauce 	Vollkornnudeln + Tomatesauce + Gemüse 	Selbstgemachter Cheeseburger 
Vor dem Training	Banane QUEENY Zero 	1 Apfel Handvoll Nüsse 	4 GymQueen Pralinen 	Obstsalat deiner Wahl 	Banane QUEENY Zero 	1 Apfel Handvoll Nüsse 	GQ Cheaty Riegel 
Simply Slim Basic Training	Runden 30-60s. + Hampelmann + Liegestütz + Crunches + Plank	20 min Cardio	5 Runden 30-60s + burpees + squats + Dips am Stuhl + Seitstütz + plank	20 min. Cardio + laufen / joggen / schwimmen	5 Runden 30-60s + Squats + Liegestütz + Beckenlift + plank	45 min Cardio	Frei! :)
Nach dem Training	GymQueen Whey 	Magerquark + GQ Flavordrops + Beeren 	GymQueen Whey 	GymQueen Whey 	Magerquark + GQ Flavordrops + Beeren 	GymQueen Whey 	1 Smoothie 
Zum Abend	Rindersteak + Gemüse 	Hähnchen + Gemüse + Salat 	Salat mit Puntenstreifen Mamma Mia Zero Saucen 	Lachs + Gemüse 	Salat + Mamma Mia Saucen 	Fisch deiner Wahl + Gemüse 	Dein Wunschgericht 
Vor dem Schlafen	GymQueen Milky Casein 	GymQueen Milky Casein 	GymQueen Milky Casein 			GymQueen Milky Casein 	4 GymQueen Pralinen 